







6月こんだて写真



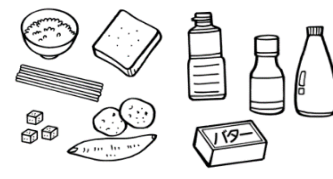
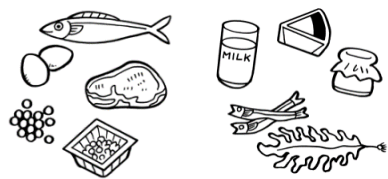
令和5年(2023)6月発行
出雲市立斐川学校給食センター

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|---|---|---|
| <p>こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標 よくかんで食べよう</p> <p>たのほんらい 食べ物本来の味を十分に味わうことができる</p> <p>消化を助け、栄養の吸収が高まる</p> <p>あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる</p> <p>だ液がたさん出て、むし歯を予防する</p> | <p>美味しまね認証</p> <p>『美味しまね認証』は、生産者が食べ物の安全や環境を守ることに気を配り、より良い生産を行っている証です。</p> <p>今月の「ねぎ」「しいたけ」「たまご」は、『美味しまね認証』を受けた出雲市産の食材です。</p> | <p>1 黒糖パン 牛乳 ハンバーグ トマトソースがけ キャベツとコーンのサラダ 新じゃがのスープ</p> | <p>2 かみかみ献立</p> <p>ごはん 牛乳 さけの青のり揚げ 切りほしだいこん切千大根サラダ こんさいじろ根菜汁</p> | |
| <p>5 ごはん 牛乳 さんまのおろし煮 昆布あえ ごまキムチ汁</p> | <p>6 とんこつみそラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 春巻き とりささみのサラダ</p> | <p>7 ごはん 牛乳 チキンの甘酢だれ ひじきの炒め煮 肉団子のスープ</p> | <p>8 パン ブルーベリージャム 牛乳 さわらのレモンペッパー焼き かぼちゃと枝豆のサラダ ミネストローネ</p> | <p>9 ごはん 牛乳 さばのカレー揚げ ごまあえ 出雲しいたけのみそ汁</p> |
| <p>いずも給食week</p> <p>出雲市では、学校給食への理解を深め、家庭での食生活を考える機会とすることを目的に、『いずも給食week』を定めています。この期間中は、出雲市産の農産物や食品を積極的に取り入れています。また、6月5日～16日には、出雲市斐川町にある「米米田んぼ」で農薬や化学肥料を減らして育てられた「特別栽培米きぬむすめ」を提供します。</p> | | | | |
| <p>12 ごはん 牛乳 豚肉のネギソース ふるさとドレッシングサラダ しじみ汁 豆乳プリンタルト</p> | <p>13 たまご米粉うどん おむすび(幼なし) 牛乳 とびうおの南蛮漬(小中) あじの南蛮漬(幼) きゅうりのサラダ</p> | <p>14 ハヤシライス 牛乳 豆腐ハンバーグ りっちゃんの元気サラダ</p> | <p>15 パン いちごジャム 牛乳 あじの香味フライ 海藻サラダ ABCスープ</p> | <p>16 おいしい出雲の一日献立</p> <p>えんむす縁結びごはん 牛乳 豚肉の唐揚げ いずもやさい出雲野菜のみそ汁 デラウェア</p> |

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| <p>19 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 メンチカツ ごまじゃこサラダ とうふ 豆腐のみそ汁</p>  | <p>20 ジャージャーめん おむすび (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 あげぎょうざ (2こ) ちゅうか 中華あえ</p> | <p>21 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく こうみや 鶏肉の香味焼き アーモンドあえ なめこ汁</p> | <p>22 パン くろまめ 黒豆きなこクリーム ぎゅうにゅう 牛乳 さけのハーブ焼き ツナサラダ フルーツポンチ</p>  | <p>23 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にくだんご あます 肉団子の甘酢あんかけ さんしょく 三色あえ わかめスープ</p> |
|  |  |  |  |  |
| <p>26 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく や 豚肉のみそ焼き だいこん すもの 大根の酢の物 あつあ 厚揚げのすまし汁</p> | <p>27 スープパゲティ おむすび (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃひき肉フライ コールスローサラダ</p>  | <p>28 出雲市共通献立 なつやさい 夏野菜のカレーライス (スパイシーカレー) ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ かわりあえ</p>  | <p>29 パンプキンパン ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく や 鶏肉のマーマレード焼き レタスのサラダ コーンクリームスープ</p> | <p>30 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしの かつたあ 竜田揚げ ゆかりあえ あぶらあ 油揚げのみそ汁</p> |
|  |  |  |  |  |

※都合により献立を変更することがあります。

たべものののはたらき



エネルギー
(キロカロリー)

| 日 | 曜日 | おもに体をつくる もとなる食品 | おもに体の調子を ととのえる食品 | おもにエネルギーの もとなる食品 | 小学校 中学校 幼稚園 |
|----|----|--------------------------------------|---|--|-------------------|
| 1 | 木 | 牛乳 とり肉 ぶた肉 ツナ ベーコン | たまねぎ トマト キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん こまつな | パン くらさとう あぶら さとう じゃがいも | 654 822 473 |
| 2 | 金 | 牛乳 さけ あおのり ハム こんぶ あぶらあげ みそ | きりぼしだいこん キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう れんこん こまつな | こめ でんぷん あぶら マヨネーズ | 653 839 498 |
| 5 | 月 | 牛乳 さんま こんぶ ぶた肉 あつあげ みそ | だいこん キャベツ きゅうり にんじん こんにやく ねぎ はくさいキムチ | こめ ごまあぶら ごま さとう でんぷん | 605 771 487 |
| 6 | 火 | 牛乳 ぶた肉 みそ とり肉 こんぶ わかめ ひじき | もやし たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ にんにく キャベツ ブロッコリー | こめ(小中) ちゅうかめん あぶら ごま こむぎこ はるさめ | 679 793 454 |
| 7 | 水 | 牛乳 とり肉 ひじき だいず さつまあげ ぶた肉 | たまねぎ いんげん にんじん チンゲンツアイ ぶなしめじ りんご | こめ でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま | 666 857 510 |
| 8 | 木 | 牛乳 さわら ベーコン | レモン かぼちゃ えだまめ きゅうり たまねぎ トマト パセリ にんじん とうもろこし | パン ブルーベリージャム マヨネーズ じゃがいも マカロニ あぶら | 677 832 520 |
| 9 | 金 | 牛乳 さば あつあげ みそ | キャベツ ほうれんそう にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ | こめ こむぎこ でんぷん あぶら ごま | 659 847 503 |
| 12 | 月 | 牛乳 ぶた肉 ツナ しじみ みそ 豆乳 | ねぎ キャベツ きゅうり にんじん ゆず | こめ さとう でんぷん いちじくジャム タルト | 654 809 522 |
| 13 | 火 | 牛乳 たまご あぶらあげ かまぼこ とびうお(小中) あじ(幼) | にんじん たまねぎ ほしいたけ ねぎ パプリカ きゅうり キャベツ レッドキャベツ | うどん こめ(小中) あぶら さとう ごま でんぷん こめこ | 709 821 425 |
| 14 | 水 | 牛乳 ぎゅう肉 とうふ とり肉 ハム ぶた肉 かつおぶし こんぶ | にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム ブロッコリー セロリ きゅうり キャベツ とうもろこし | こめ こむぎこ さとう でんぷん あぶら パンこ | 677 875 527 |
| 15 | 木 | 牛乳 あじ こんぶ わかめ ハム チキンウインナー | にんじん きゅうり サラパレタス たまねぎ こまつな | パン いちごジャム こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも マカロニ ごま | 631 766 488 |
| 16 | 金 | 牛乳 ぶた肉 あつあげ わかめ みそ あぶらあげ のやき | にんじん ごぼう しいたけ たけのこ しょうが たまねぎ ねぎ ぶどう(デラウェア) | こめ こむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも | 695 851 552 |
| 19 | 月 | 牛乳 ぶた肉 とり肉 こんぶ わかめ チリメンジャコ とうふ みそ | キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ほしいたけ ねぎ | こめ あぶら ごま じゃがいも こむぎこ パンこ | 648 819 534 |
| 20 | 火 | 牛乳 ぶた肉 わかめ みそ | しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほしいたけ たけのこ いんげん もやし きゅうり なら キャベツ | ちゅうかめん こめ(小中) あぶら さとう でんぷん ごまあぶら こむぎこ | 674 856 480 |
| 21 | 水 | 牛乳 とり肉 あつあげ みそ | にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん なめこ たまねぎ ねぎ | こめ ごまあぶら アーモンド | 601 761 465 |
| 22 | 木 | 牛乳 さけ ツナ | バジル パセリ キャベツ にんじん こまつな バナナ みかん缶 パイナップル | パン くらめきなこクリーム しらたまだんご カクテルゼリー さとう ごま | 662 800 515 |
| 23 | 金 | 牛乳 とり肉 ぶた肉 ベーコン わかめ とうふ | ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ チンゲンツアイ | こめ さとう でんぷん ごま ごまあぶら | 590 752 450 |
| 26 | 月 | 牛乳 ぶた肉 みそ わかめ あつあげ はんぺん | だいこん にんじん たまねぎ ほしいたけ ねぎ | こめ ごま さとう | 596 764 457 |
| 27 | 火 | 牛乳 ベーコン ハム ぶた肉 | にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト パセリ かぼちゃ キャベツ きゅうり レモン | ソフトめん こめ(小中) あぶら パンこ こむぎこ | 652 822 471 |
| 28 | 水 | 牛乳 ぶた肉 たまご | たまねぎ にんじん かぼちゃ ピーマン なす にんにく キャベツ きゅうり だいこん たかな しそ しょうが りんご れんこん | こめ あぶら こむぎこ | 651 814 490 |
| 29 | 木 | 牛乳 とり肉 ベーコン | かぼちゃ レタス キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ | パン さとう マーマレード あぶら こむぎこ | 654 824 504 |
| 30 | 金 | 牛乳 いわし あぶらあげ わかめ みそ | キャベツ きゅうり にんじん しそ たまねぎ えのきたけ しょうが | こめ あぶら でんぷん じゃがいも | 606 755 468 |